**全健生活之道**

第一部分：Wellness指數自我檢測

全健生活需要兼顧生理、心理、社交、環境等不同層面的平衡發展。以下表格助你檢視自己不同全健(Wellness)範疇的表現。細閱反思問題後，以10分為最高，0分為最低的話，請自評各個範疇的Wellness指數。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 全健(Wellness)  範疇 | 反思問題 | 自評全健(Wellness)指數  (10分最高0分最低) |
| **生理**  **Physical** | * 你目前的身體健康狀態理想嗎？ * 你會透過飲食均衡、定期做運動和注意休息等來保持身體健康嗎？ |  |
| **心理**  **Emotional** | * 你會關心自己的情緒變化嗎？ * 當你情緒低落，你能否用恰當的方式表達感受和調節壓力？ |  |
| **社交**  **Social** | * 你有可以信任的家人、長輩和朋友嗎？ * 無論獨處或與人共處，你都能感覺自在嗎？ * 你願意認識新朋友和加入新的團體嗎？ |  |
| **知性**  **Intellectual** | * 你對不同事物有否保持好奇心？ * 你會否主動學習不同新知識與技能？ |  |
| **環境**  **Environmental** | * 你日常多機會與大自然接觸嗎？ * 你有否身體力行保護生態與環境？ |  |
| **數碼**  **Digital** | * 你能善用數碼工具來提升生活質素嗎？ * 你能否以自控態度使用電腦和手機(例如嚴守使用時間、不因上網影響學習與休息)？ |  |

第二部分：我的全健計畫

要達致全健生活，必須平衡生活各方面，按照自己當下的需要作出有智慧的選擇。訂立健康生活的目標後，要配合行動、恆常地實踐，令Wellness真正融入生活。請在下方填寫你的Wellness計劃，並在未來一個月努力實行。

|  |  |
| --- | --- |
| **請寫下你目前最希望改善的兩個Wellness 範疇** | 範疇一 |
| 範疇二 |
| **你最希望改善這兩個Wellness範疇的原因是甚麼？** |  |
| **請寫出你在未來一個月中，改善上述兩個Wellness範疇的**  **三項具體行動**  **示例**  改善數碼健康的三個具體行動可以是：   1. 吃飯和睡覺前一小時不看電腦/手機 2. 每星期減少15%的上網時間 3. 每星期在網絡學習10個新的詞彙 | 範疇一  行動一  行動二  行動三 |
| 範疇二  行動一  行動二  行動三 |